



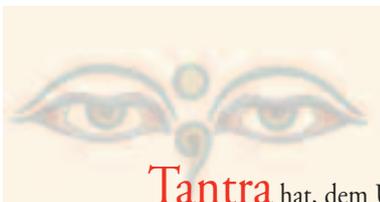
Sexualität ist ein Geschenk der Natur, ein Geschenk Gottes.

Angela Mahr

Tantrische Liebe – was ist das?

Das Göttliche im Menschlichen annehmen

Was wir heute im Westen unter Tantra verstehen ist meistens eine Mischung aus den uralten östlichen Traditionen und westlichen Ansätzen der Psychologie und Körpertherapie, Energiearbeit und Selbsterfahrung. In Tantraseminaren erforschen wir unsere Sensitivität und Stärke, unsere Verletzlichkeit und unsere Liebesfähigkeit. Diese Erfahrungen eröffnen uns manchmal einschlägige Aha-Erlebnisse und ungeahnte Möglichkeiten. Wenn wir nach Hause zurückkommen und das Erlebte in unseren Alltag oder in unsere Beziehung integrieren wollen, dann stehen wir vor der wirklichen Herausforderung: Was kann Tantra für eine Liebesbeziehung bedeuten? Gibt es so etwas wie tantrische Liebe, und wenn ja: Was ist das?



Tantra hat, dem Ursprung nach, weder mit Sexualität noch mit Paarbeziehungen viel zu tun. Es ist eine Lebensphilosophie, eine spirituelle Ausrichtung, die sich über alle Lebensbereiche erstreckt. Sie beinhaltet Naturwissenschaften, das Wissen um Energie, Materie, die Relativität von beidem, sowie von Raum und Zeit. Sie beinhaltet Erkenntnisse, die der heutigen Soziologie und Psychologie zuzuordnen wären, sowie übergreifende Erkenntnis, die eigentlich alle Wissenschaften verbindet, in unserer Zeit aber verloren gegangen ist und heute teilweise im New Age und in der Esoterik zu finden ist. Vor allem ist Tantra dabei ein Erfahrungsweg, dem Leben zugewandt, erlernbar, begehbar und erfahrbar über unsere Sinne. Spiritualität und Verwirklichung existieren nicht außerhalb unseres täglichen Lebens, unserer Arbeit und unseren Beziehungen, sondern werden durch sie erfahren und gelebt.

Tantra ist ein Überbegriff für alle tantrischen Strömungen geworden, inklusive denen des heutigen Westens. Ethnologisch betrachtet handelt es sich dabei um einen Synkretismus, eine vielschichtige Überlagerung verschiedener Traditionen, Linien und Bräuche. Tantra war nie eine Religion, vielmehr eine Geheimlehre, die nicht selten im deutlichen Gegensatz zur patriarchalischen Weltreligion eines Landes stand. Mit indischem Tantra assoziieren wir zurecht auch die abenteuerlichen Statuen mancher Tempel, die in ekstatischer Verzückung hoch konzentriert Yoga praktizieren – zu zweit, wenn nicht zu mehr. Es gab viele Wege. Die abso-

Die Sexualkraft als unsere stärkste Energie wurde auf dem »linkshändigen« Pfad folglich nicht nur gewürdigt, sondern achtsam und meditativ eingesetzt.

lute Körperbeherrschung und ein verfeinertes Körperempfinden durch Yoga verbunden mit der Kanalisierung sexueller Energie ist einer davon. Körper und Geist bilden im tantrischen Körperkonzept eine Einheit. Die Sexualkraft als unsere stärkste Energie wurde auf dem »linkshändigen« Pfad folglich nicht nur gewürdigt, sondern achtsam und meditativ auf dem Weg der Bewusstseinerweiterung eingesetzt.

Eine etwas andere Ausrichtung haben tibetische Linien des tantrischen Buddhismus. Gewöhnlich wird er heute zölibatär gelebt, doch weisen viele Quellen und Mythen darauf hin, dass auch tibetisches Tantra paarweise praktiziert worden ist. Über diesen Gegensatz wurde im Westen viel diskutiert – und er spiegelt sich in den beiden Lagern der westlichen Buddhisten und der Neotantriker wider – die kaum eine Schnittmenge zu haben scheinen. Erstaunlicherweise. Denn viel interessanter sind eigentlich die Gemeinsamkeiten: Tibetisches Tantra untersucht energetische Vorgänge im Körper während der Meditation, sowie die Prinzipien von Weisheit (»vorhandene Möglichkeiten«) und Methode (»das Kreieren der Erfahrung von Freude«), die zu finden seien in Frau und Mann, und die jeder letztlich in sich selbst zu vereinen habe. Allem voran steht im tantrischen Buddhismus das Prinzip des Mitgefühls, eine besondere Qualität von Liebe. Es bezieht sich auf das Leben im Allgemeinen, nicht auf Paarbeziehungen – doch für die tantrische Liebe ist das Mitgefühl geradezu ein Geheimtipp: Entgegen der ziemlich verbreiteten Beziehungsroutine in unserem Kulturkreis geht es hierbei nämlich nicht mehr um gegenseitiges Brauchen und Beeindrucken, sondern um Nähe, Anteilnahme und Verständnis für den anderen.

Es gab auch dunkle tantrische Pfade. Es gab Friedhofsrituale, um die Todesangst und die Anhaftung an das Irdisch-Materielle zu überwinden. Es gab aber auch schwarzmagische, sektenähnliche oder schlichtweg manipulative Zusammenkünfte, die die Praktizierenden unter dem Decknamen des Tantra veranstalteten. Die gab es früher wie heute, im Osten wie im Westen.

Was der stärkste Motor, die stärkste Sehnsucht des Menschen ist, das eignet sich auch am besten für seinen spirituellen Befreiungsweg.

Was immer eine Tradition in den Vordergrund stellen mag, es ist ein Puzzlestein auf dem tantrischen Erfahrungsweg.



weg. Immer schon gab es lebhaft Diskussionen darüber, was nun falsch und was richtig sei. Traditionell wurde Tantra mündlich und im Geheimen weitergegeben, von Meister zu Schüler, was die Gefahr von Missverständnissen verringerte. Denn letztlich ist jeder Weg genau so gut, wie der Suchende ein Suchender ist. Wer einer tantrischen Tradition bis zum Ende gefolgt ist, wird in der Lage sein, sie abzustreifen und liegen zu lassen wie eine leere Hülle. Was für den einen augenblicklich noch eine ehrliche Herausforderung bedeutet, ihm Mut und Bewusstheit abverlangt, ist für den anderen bereits Vergangenheit, Spielerei oder Kompensation.

So nähern sich verschiedene Traditionen aus verschiedenen Richtungen den höchsten Stufen, und dort findet sich die größte Gemeinsamkeit. Tantra galt immer schon als schneller und anspruchsvoller spiritueller Entwicklungsweg, der die Befreiung von Anhaftung und Leid mit sich bringt und – so berichten die Mythen – Verwirklichung in diesem Leben ermöglicht.

Was der stärkste Motor, die stärkste Sehnsucht des Menschen ist, das eignet sich auch am besten für seinen spirituellen Befreiungsweg, sofern er sich für Bewusstheit und Achtsamkeit entscheidet. Was einen Menschen seelisch am meisten berührt, inspiriert und bewegt, ist gewissermaßen die Grundlage für seinen tantrischen Weg. Eines Menschen größtes Seelenziehen, seine größte Faszination, ermöglicht auch seine größte Hingabe. Tantrischen Traditionen folgten Einsiedler, Handwerker, Musiker, Liebende, und viele andere. Es gibt tantrischen Gesang (etwa den der Baul in Nordindien), tantrische Dichtung (spätestens seit Naropa und Tilopa) und tantrisches Kunsthandwerk. Und es gibt die Kunst des tantrischen Liebens.

Wir leben auf diesem Planeten als Mann und Frau. Unsere stärkste Energie ist die Sexualenergie, denn durch sie sind wir geboren worden. Sie prägt und beschäftigt uns große Teile unseres Lebens, und motiviert – schon evolutionsbiologisch – große Teile unseres Handelns, ob bewusst oder unbewusst. Es ist einfach nicht zu übersehen, dass in dieser Polarität ein großes Geheimnis der Schöpfung,

und damit ein großes Potential zu unserer Entfaltung zu finden ist. Wer immer sich von Liebe, Sex und Partnerschaft fasziniert und angesprochen fühlt, der kann darin auch – wenn er es möchte – seinen tantrischen Weg der inneren Befreiung finden.

Und genau da wird es spannend: Unsere größten Wünsche bergen ja oft auch die größten Fallstricke. Manch einer versucht deshalb, sich auf seinem spirituellen Weg gar nichts mehr zu wünschen. Das aber ginge am Leben selbst vorbei, und wäre somit auch nicht mehr Tantra. Tantra ist ganzheitlich und ermutigt uns, wieder ganz zu werden. Der Weg dahin führt weniger um die Anhaftung herum, als durch sie hindurch.

Wann haben wir das Gefühl, dass unsere Beziehung oder unsere Sexualität uns unfrei macht? Wann haben wir das Gefühl, statt beseelt getrieben zu sein? Wann handeln wir aus Angst oder entscheiden aus Mangel, und nennen es vielleicht noch Liebe? All das sind Anhaftungen. Dahinter steht unsere Vorstellung, irgendetwas im Außen bekommen zu müssen um innerlich glücklich und erfüllt zu sein, ein Konzept von Liebe, das nicht wirklich Liebe meint. Tantra bietet für solche inneren Prozesse eine reiche und manchmal recht schonungslose Symbolik. Die Göttin »Vajrayogini mit dem abgetrennten Kopf« etwa erinnert uns an die Notwendigkeit, unsere Illusionen zu durchtrennen und unser dualistisches Denken aufzugeben. Darunter fallen auch alle Arten von Abhängigkeit, Bedürftigkeit, Sucht, oder die Suche nach Bestätigung innerhalb einer sexuellen Beziehung – sowie im Leben überhaupt. Tantrische Liebe beginnt jenseits von all dem.

Tantra mischt sich grundsätzlich nicht in die Frage ein, ob Paarbeziehungen monogam oder polygam zu leben seien – keines dieser »Modelle« kann mit Tantra erklärt oder begründet werden. Im Vordergrund stehen Achtsamkeit und Bewusstheit, die Mann und Frau einander entgegenbringen. Gemeinsam ist vielen Quellen, dass Tantriker generell oft unkonventionelle Wege gingen und sich von vorherrschenden Moralvorstellungen nichts vorschreiben ließen. Tantra bietet keine Konzepte an, sondern kümmert sich um das Wie, um Hingabe, Präsenz und Liebesfähigkeit. Das betrifft alle Lebensbereiche, alle Kunstformen, und auch die Transformation der Sexualität: Sie wird nicht aus Mangel gelebt, sondern aus Liebe.

Manche Mythen berichten von langjährigen monogamen tantrischen Beziehungen, andere von wechselnden Partnerschaften, in denen ganz deutlich das Lernen der Partner voneinander im Vordergrund steht, und damit die Weitergabe tantrischer Erfahrung. Wieder andere Quellen berichten von Ritualen im alten Indien, innerhalb derer Partnertausch stattfand: Dahinter stand die Absicht, Gefühle tiefer Verbundenheit aller mit allen zu erfahren, was das Erleben von überfließender Liebe, Bewusstseinsweiterung und Gruppenekstase begünstigen konnte.

Wenn wir tantrisch lieben, offenbart sich uns eine neue, ganzheitlichere und hochfrequenterere Seinsebene. Sie ermöglicht uns wahre Verbundenheit und ist ein Geschenk für uns, ein Segen, den wir nur willkommen zu heißen brauchen. Tantrische Sexualität spiegelt den Grad innerer Freiheit, den beide Partner bereits erlangt haben. Diese Freiheit äußert sich nicht in extravaganten Techniken, sondern schlichtweg in der Fähigkeit zur vorbehaltlosen Nähe, zur energetischen Verschmelzung, und damit zur gemeinsamen – nicht mehr abwechselnden oder gleichzeitigen – Ekstase.

In den höheren Stufen sind sich das historische und das heutige westliche Tantra somit wiederum ähnlich. Die Wege haben sich mit den Anforderungen der Zeit verändert. Auf der Suche nach einem tantrischen Liebespaar in Deutschland fand ich Saranam Ludvik Mann und Suriya, Mitbegründer der Wohngemeinschaft der Diamond Lotus Tantra Lounge in Berlin. Sie wurde 1979 von Andro (Andreas Rothe) ins Leben gerufen und bot zahlreichen nachfolgenden Instituten Ausbildung und Inspiration. [Saranam \(m\)](#) und [Suriya \(w\)](#) möchten mit ihrer Lebensform auch andere Menschen ermutigen, neue, glückbringende und erfüllende Wege einzuschlagen. In diesem Sinne wurde unser Interview zu einem sehr inspirierenden und zugleich persönlichen Gespräch zum Thema tantrische Liebe.



Wann handeln wir aus Angst oder entscheiden aus Mangel,
und nennen es vielleicht noch Liebe?

Saranam und Suriya

Ein tantrisches Paar berichtet über seine Erfahrungen

Angela Mahr: Was ist Tantra?

Saranam: Viele denken, Tantra sei eine Ansammlung von Techniken. Manche denken, Tantra bedeutet sexuelle Ausschweifung. Wieder andere verbinden damit geistige Vorstellungen, oder weltentrückt im Nirvana zu schweben. Tantriker sagen:

Tantra äußert sich nicht in extravaganten Techniken, sondern schlichtweg in der Fähigkeit zur vorbehaltlosen Nähe.



Es ist die Abwesenheit von alledem, was uns klein macht, abhängig, leblos, eifersüchtig, hasserfüllt oder hart. An diese Stelle treten dann Lebenslust, Liebe und Weisheit, Fähigkeiten, die der Mensch sich aneignen kann durch Training und durch Lebenserfahrung. Dabei ist es wichtig, sehr ehrlich mit sich selbst umzugehen. Die Aufgabe dahinter lautet: *Erkenne dich selbst*. Vertiefte sexuelle Lustzustände werden im Tantra durchaus angestrebt, sie können sogar viele Stunden oder Tage andauern, je nach Übungsstand und Offenheit der Praktizierenden. Sexuelle Lust heilt die eigene Persönlichkeit und den Körper.

Suriya: Für mich ist Tantra eine Wissenschaft der Selbsterkenntnis. Tantra öffnet mir einen kreativen, intuitiven und auch tabulosen Raum, durch den ich meine Wirklichkeit erkennen und meine bewusste Wahrnehmung intensivieren kann. Tantra bedeutet für mich, mehr Mitgefühl und mehr Ganzheit zu leben: Wenn ich selbst bei mir bin, dann bin ich auch in der Lage, mich zu öffnen und den anderen nahe zu sein. Durch größere Bewusstheit erfahre ich ein ganz anderes Verständnis und Gefühl für alles mich Umgebende.

AM: Woher kommt Tantra?

Saranam: Tantra stammt aus Indien, aus der Zeit zwei- bis viertausend vor Christus, wobei die Wurzeln noch älter sein können. Es hat sich nach Tibet und China und bis nach Europa verbreitet und war unter anderem auch wirklich ein Kult der Sexualität. Die alten Schriften werden Tantras genannt. Ihre Aussagen sind zeitlos modern, wenn man sie vom Kolorit der jeweiligen Entstehungszeit befreit und bereit ist, zwischen den Zeilen zu lesen und das Geschriebe-

ne mit seiner eigenen Lebenserfahrung verbindet.

AM: Welche Rolle spielt Sexualität im Tantra?

Saranam: Hohe Lustzustände verursachen einen hormonell-neuronalen Prozess in unserem Organismus, der uns auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene stärkt, heilt, kreativ macht. Es geht auch darum, sich in seiner Lust heilig zu fühlen, eben nicht verrückt, wie es uns viele institutionalisierte Religionen zum Teil selbst heute noch einreden wollen.

Spielerisch und respektvoll gelebte Sexualität kann den Bewusstseinsstand ganzer Gesellschaften verändern, hin zu mehr Frieden, Anteilnahme, Mitgefühl und Lösungsorientiertheit in allen individuellen und gesellschaftlichen Lebensbereichen. Wir Menschen sind ebenso göttlich wie die übrige Natur. Diese Aussage ist für Tantriker keine Blasphemie, keine Gotteslästerung, sondern poetisch gefühlte innere Realität.

Sexualität hat heute schon deshalb eine große Bedeutung, weil sie in vielen Kulturen so lange verdrängt und verteufelt wurde. Viele Menschen sind in den vergangenen Jahrhunderten und Jahrtausenden weltweit in einem sexualfeindlichen Klima erzogen worden. Kulturen, die es anders sahen, wurden oft durch Waffengewalt und schlaue, manipulative Überredungskunst dazu gebracht, ihrer natürlichen, schamlosen Einstellung zu Sexualität abzuschwören. Daraus entstanden die verschiedensten neurotischen Lebenshaltungen, inklusive emotionaler Phänomene wie Kriegslust, Habgier, Hass oder Selbstverleugnung. Die Auswirkungen dieser pruden und auch strengen Lebens- und Denkweisen sind bis heute nicht vollständig aufgearbeitet worden. Sie führen auch heute noch zu den üblichen, bekannten emotionalen Schwierigkeiten und Turbulenzen im privaten wie im öffentlichen Leben. Tantra sagt: Schließe die Sexualität nicht aus, sondern kultiviere sie. Sei nicht pornographisch, sondern sei ekstatisch: voller Verehrung und Zärtlichkeit, aber auch ungezähmt wild in deinen sexuellen Träumen und Handlungen. Sei nicht hyperaktiv, sondern sei maßlos liebevoll. Sei auch in deinem Denken orgiastisch, zärtlich, verspielt und sinnlich. Oder anders ausgedrückt: Sexualität ist ein von uns noch nicht ganz angenommenes

Geschenk der Natur, ein Geschenk Gottes.

Das Thema Sexualität bedeutet für Tantra im Alltag auch deswegen eine Herausforderung, weil es der Monogamie keine dogmatische Bedeutung beimisst: Der Mensch ist frei, so viel und so viele zu lieben, wie es ihm nur möglich ist. Im Tantra gibt es keine Besitzansprüche an Menschen, sondern es wird an ihre individuelle Selbstverantwortung appelliert.

Andere Menschen können dir Impulse geben, durch die du lernen kannst, deine Sexualität und deine Hingabefähigkeit zu bereichern. In sexuellen Gruppensituationen können Menschen letztendlich so etwas wie kollektive Ekstasen erleben. Tantriker nehmen als eine Art Arbeitshypothese an, dass in langandauernden sexuellen Gruppenprozessen ein großer Quantensprung im Bewusstsein der Menschen entstehen kann. Dieser Zuwachs an Bewusstheit kann durch die soziale Anerkennung dieser Praktiken auch in der emotionalen und geistigen Struktur von ganzen Gesellschaften stattfinden. Ja, und am Ende könnte der Weltfrieden stehen, die globale Ausbreitung einer funktionierenden Demokratie, oder auch die globale Verteilung allen Wohlstands, sowie neue, kreative Formen mit Naturressourcen umzugehen, um nur einige Beispiele zu nennen, die uns Menschen aktuell sehr tief beschäftigen. Für Tantriker sind tiefe Liebe und Lust, gerade auch in der Vielfalt verschiedener Begegnungen etwas, das sich wie durch Ansteckung heilsam verbreitet, das uns mit allem verbindet, Feinde zu Freunden werden lässt, aus strengen Menschen einfühlbare macht und aus Hassenden Liebende. Das wird durch einen alten Sinnspruch ausgedrückt: Am Anfang war einer, dann waren zwei, dann waren viele und die vielen wurden wieder zum Einen.

AM: Heißt Tantra: Ok, dann habe ich besseren Sex?

Saranam: Es geht nicht um besseren Sex, sondern darum: Wir Menschen können das Leben als etwas Rationales verstehen und versuchen, es mehr oder weniger gut im Griff zu haben. Oder ich sehe das Leben als etwas Intuitives an, das heißt, ich lerne, es in seiner Vielfalt zu lieben.

Vereinigung ist im Tantra mehr als der Ausdruck von gewöhnlicher Sexualität, die oftmals mehr beweisen als genießen will. Wirklich ekstatische Sexualität bedeutet Vereinigung mit dem Ganzen, mit Gott, mit dem Universum.

AM: Was sagt Tantra uns über das Wesen von Energie und über unseren Körper?

Saranam: Energie durchdringt das ganze Universum und ist schöpferisch. Der Mensch besitzt eine starke vitale Kraft. Die Inder nennen sie die Kundalini-

Energie. Diese erwacht durch die Öffnung aller Chakren. Als Chakren bezeichnen sie die Energiezentren, die um unsere Nervengeflechte und Hormondrüsen herum angesiedelt sind. Ein Beispiel: Das Solarplexuszentrum im Bauch steht für mutige Entscheidungen, Selbstsicherheit, natürliche Autorität. »Aus dem Bauch heraus entscheiden«, ist nicht nur eine Redewendung. Wir entscheiden bisweilen wirklich mit dem Bauch, die modernen Naturwissenschaften haben das längst bestätigt. Kurz gesagt stehen die Chakren in Zusammenhang mit psychologischen Thematiken wie Urvertrauen, Sexualität, Macht, Liebe, Ausdrucksfähigkeit, Zielgerichtetheit und Ekstase oder auch Weisheit. Der Tantriker beschäftigt sich damit, diese Themen zu durchdringen und in all diesen Aspekten charakterlich zu reifen. Und er kann durch vertiefte, hingabevolle Zustände in der Sexualität Ekstasen erleben.

AM: Woraus zieht ihr eure Inspiration?

Suriya: Meine Inspiration ziehe ich einerseits aus den tantrischen Schriften, die ja, teilweise verschlüsselt, alles aussagen. Auch die Psychologie ist heute schon sehr weit. Viele der Themen, die auch schon die frühen Tantriker beschäftigt haben, werden heute zeitgemäß aufgearbeitet. Dazu kommen die Praxis der Meditation, Yoga, rituelle Anleitungen sowie Entspannungstechniken, die dich zu dir selbst führen. Heutzutage passiert da unglaublich viel. Es ist span-



Wenn ich selbst bei mir bin, dann bin ich auch in der Lage, mich zu öffnen und den anderen nahe zu sein.

nend, diese Strömungen einzubeziehen.

Saranam: Im Tantra hat diese Veränderung immer dazugehört: Was an Techniken, an Ideen und Kenntnissen da ist, benutze es für deine Befreiung! Uns werden ja Wahrheiten gewöhnlich von oben vermittelt, durch Wissenschaftler, die nicht immer frei von ungeprüften Dogmen sind, Priester oder Moralapostel. Diese Werte werden dann nur rudimentär überprüft und vom Kopf her gelebt. Aber das genügt nicht. Wenn man Menschen dagegen Liebesfähigkeit vorlebt, werden sie selbst auch liebesfähiger, durch Beobachtung, durch Wahrnehmung, und durch Nachahmung. So können wir eine Gesellschaft aufbauen, die auf Respekt gegründet ist. Es braucht eine Verwandlung von innen.

AM: Kann man sagen, dass Tantra zum großen Teil der eigenen Liebesfähigkeit dient?

Saranam: Ja.

Suriya: Ja, aber diese Liebesfähigkeit wird im Tantra für das spirituelle Wachsen genutzt. Diese Liebesfähigkeit schließt vieles mit ein, auch Krea-

tivität. Sie bedeutet auch, dass die Menschen in ihre Kraft kommen und kreativ zusammenwirken.

AM: Welche Lebensform habt ihr gewählt?

Suriya: Eine Gemeinschaft: Wir leben und arbeiten zusammen. Sechs Menschen leben hier, dazu kommen noch vier in Brasilien. Das ist der Kern, aber es kommen auch immer wieder Menschen dazu. Sie lernen uns und das Leben hier erst einmal kennen.

AM: Wohnt ihr alle zusammen?

Suriya: Wir haben hier im Haus mehrere Wohnungen. In Brasilien haben wir ein Haus, wo alle zusammenleben. Wir genießen es sehr, wenn wir dort alle zusammen sind.

Saranam: Wir haben hier eine Gemeinschaftsetage, wo wir uns alle treffen. Die Leute leben zu zweit oder zu dritt in einer Wohnung, das wechselt auch, je nachdem wer gerade aus Brasilien zurückkommt. Wir kochen gemeinsam und haben gemeinsam Hausdienste.

AM: Wohnt ihr beide in einer Wohnung zu zweit?



Wir Menschen sind ebenso göttlich wie die übrige Natur.

Saranam: Ich empfinde es nicht als getrennte Wohnungen. Wir sind nur getrennt durch das Treppenhaus und haben alle den gleichen Schlüssel. Es darf jeder jederzeit überall rein. Die Türen stehen offen. Im Grunde genommen selbst, wenn jemand gerade sexuell ist. Man sollte vielleicht schauen ob man stört, oder anklopfen. Wir sind da sehr offen, weil für uns Intimität nicht bedeutet, dass man sich ausgrenzt, sondern, dass man zusammen angstfrei Nähe teilen kann.

AM: Seid ihr ein Paar?

Suriya: Ja.

Saranam: Eindeutig. Vielleicht kein ganz gewöhnliches Paar, aber ein Paar.

AM: Seit wann seid ihr zusammen?

Saranam: Seit 2001, also neun Jahre.

AM: Wie habt ihr euch kennen gelernt?

Suriya: Ich habe ein ganz normales, bürgerliches Leben geführt und war lange Zeit mit meinem Partner zusammen. Als das auseinander ging, fragte ich mich: Was ist da schief gegangen? Ich war auf der Suche: Wie verstehen andere Menschen die Liebe? Ich war damals ziemlich erschüttert, weil diese Beziehung gescheitert ist, obwohl ich doch dachte, ich liebe. Diese Erschütterung brauchte ich, um mich auf den Weg zu machen. Dann habe ich nach Tantraschulen gesucht und bin hier gelandet. Ich habe an Seminaren teilgenommen

und da habe ich Saranam kennengelernt ... (*lacht*)

Saranam: Ich habe seit Ende der 80er Jahre mit Andro zusammen in dieser Gemeinschaft gelebt. Wir haben immer auch versucht, die Offenheit in der Sexualität zu leben. Es gab auch schwierige Situationen, weil manche an ihrer Eifersucht oder ihrem Konkurrenzdenken litten. Ich hatte eine fünf- und eine siebenjährige Beziehung in dieser Zeit.

Als ich Suriya kennenlernte, war unsere Begegnung sofort auf einer sehr leidenschaftlichen Ebene: Wir spürten einfach ganz tief, dass wir uns annehmen. Von Anfang an war sofort so ein Gefühl da, zu Hause angekommen zu sein. Es gab nicht dieses Kämpfen zwischen Mann und Frau, einander erst zu überzeugen, dass er oder sie mich lieben soll ... natürlich arbeiten wir immer wieder neu an unserer Beziehung, ergründen die Grenzen und die Chancen unserer Freiheit und unsere sexuellen Intensitäten, aber dass wir uns lieben, war von Anfang an klar. Das war für mich der Beginn einer ganz tollen Reise.

AM: Wie wichtig sind die so genannten Kleinigkeiten in der Liebe?

Suriya: Für mich ist es etwas ganz Grundlegendes in der Beziehung, einander immer wieder zu zeigen, dass wir uns verehren. Diese Verehrung kann ein Blick der Zustimmung sein oder ein Handkuss, es ist unglaublich, wie viele Formen der Verehrung möglich sind! Wir stehen zusammen auf und arbeiten zusammen, also verbringen wir sehr viel Zeit miteinander. Dabei begegnen wir uns immer wieder. Es kann ein Lächeln sein, ein Umsorgen, ein sich kundig machen wie es dem anderen geht, oder ein Vorbeistreichen. Wir sind in Verbindung. Dazu kommt, auch alles positiv zu sehen: Wenn einer mal in eine Richtung abdriftet, fängt der andre es auf und geht wieder ins Positive. Mir ist aufgefallen, dass wir das wechselseitig machen.

AM: Wie haltet ihr die Wärme aufrecht?

Suriya: Wir sind jeden Tag auch körperlich miteinander. Auch wenn wir müde sind, begegnen wir uns, auch wenn wir dabei einschlafen. Es muss nicht viel sein, einfach nur Nähe! Wir haben nicht nur geistigen Austausch tagsüber, sondern es gibt immer auch die körperliche Ebene.

Für mich war das die Verehrung all dessen, wovon ich gelernt hatte, es sei schmutzig an mir. Für mich war das wirklich Heilung.

Saranam: Da fällt mir ein, wie breit gefächert das Thema ist. Unsere Sexualität ist sehr vorbehaltlos, zwischen uns beiden. Wir haben gelernt uns einander sexuell ganz zu öffnen. Wir haben unglaubliche

Erfahrungen gemacht, zum Beispiel eine ganze Liebesnacht, in der sie menstruierte, und wir waren wirklich von oben bis unten rot!

Suriya: Für mich war das die Verehrung all dessen, wovon ich gelernt hatte, es sei schmutzig an mir. Für mich war das wirklich Heilung. Es hat mich mit mir versöhnt, und auch mit dem anderen Geschlecht. Ich bin jedes Mal berührt, wenn ich daran zurückdenke. Wenn Saranam und ich einen Konflikt miteinander haben, entziehen wir uns nicht die körperliche Nähe. Wir spielen keine Machtspiele oder bestrafen uns. Solche Muster und Prägungen sind ja in jedem von uns, aber wir haben uns ein Versprechen gegeben: Das decken wir auf. Das dürfen wir auch beim anderen aufdecken.

Saranam: Ehrlichkeit ist ein ganz wesentlicher Aspekt, um Wärme aufrechtzuerhalten. Dazu kommt die positive Prägung: Ich rieche ihre Yoni, ihre Blüte, und ich verbinde damit die Erinnerung an die letzten acht wundervollen Jahre. Das hört sich sehr idealistisch an, aber für mich ist es so. Das haben wir uns erhalten durch die Verbindung von Ehrlichkeit und der vollständigen sexuellen Annahme. Wir sind uns ja auch an einem Punkt unseres Lebens begegnet, zu dem wir schon reif genug dafür waren. 

Lesen Sie in der nächsten Tattva Viveka-Ausgabe (Nr. 48) die Fortsetzung über dunkle Rituale, Anhaftung, die besondere Situation der Frau, Sex mit anderen Partnern und Treue in der Beziehung.

Internet:

Angela Mahr: www.liebe-als-weg.de
Saranam und Suriya: www.diamond-lotus.eu

Artikel zum Thema in früheren Ausgaben

TV 13: Andro – Tantra. Im anderen das Göttliche umarmen

TV 13: Acyutananda Swami – Tantra – Kann Sex auch Yoga sein? Tantra aus der Sicht eines indischen Mönches

TV 14 + 15: Sacinandana Swami – Die Liebe aus der materiellen Fessel befreien. Interview über Bhakti-Yoga und Tantra

TV 22: Dr. Joachim Reinelt – Kundalini. Die kosmische Kraft im Inneren des Menschen

TV 44: Tantra: Angela Mahr – Sex und Erleuchtung. Wie geht das zusammen?



Tantra

*Spirituelle Wege des Herzens,
die durch Hingabe an
das Leben und durch
unmittelbare Erfahrung
letztendlich zurück in
die Einheit führen.*

*Tantramassage
&
Hawaiianische Lomi
Lomi Massage
erfahren & im Seminar lernen*

*Coaching
Quantenheilung
Reiki*

Tel: 0172-8290305

*www.
TamTantra.com*



Saranam und Suriya

Tantrische Liebe – was ist das?

Ein tantrisches Paar berichtet über seine Erfahrungen, Teil 2

Der erste Teil des Beitrags beinhaltet eine Einleitung in die Bedeutung von Tantra von Angela Mahr. Im Beginn des Interviews sprach das tantrische Paar über die Verbindung von Tantra und Leben und ihre eigene Beziehung. Der zweite Teil des Interviews behandelt dunkle Rituale, Angst, Sexualität, Anhaftung, die besondere Situation der Frau, Sex mit anderen Partnern und Treue in der Beziehung.



Angela Mahr: Es gibt auch dunkle tantrische Symbolik, etwa Kali, die eine Kette aus Totenschädeln trägt, und es wird von Friedhofsritualen berichtet. Habt ihr Erfahrung damit?

Saranam: Ich habe so etwas vor langer Zeit einmal gemacht, in Berlin auf einem Friedhof, im Mitternacht, zur Geisterstunde. Ich habe es ein Kali-Ritual genannt. Die Frau war eine damalige tantrische Geliebte. Sie hat sich das Gesicht geschwärzt. Sie hat ein Zen-Schwert über mir geschwungen und die Zähne gefletscht so gut sie es konnte, und ich habe versucht, keine Angst zu bekommen, so gut ich konnte, und legte mich hin. »Shava« heißt die yogische Haltung, in der der liegende Shiva von Kali erweckt wird. Es geht dabei darum, dass Shiva sich dieser Frau unterwirft. Der gesamte Kali-Kontext, wie wir ihn heute verstehen, ist ja aus einer patriarchalischen Gesellschaftsform heraus entstanden: Kali war früher die starke Göttin, der Aspekt der liebevollen, erweckten Frau. Der dunkle Aspekt ist entstanden, weil wir uns im so genannten Kali-Yuga befinden,

im dunklen Zeitalter, in dem die Frauen unterdrückt worden sind. Das Ritual hat damit zu tun, dass der Mann sein Ego aufgibt und nicht mehr zur Frau sagt: »Schau mir in die Augen, Kleines«.

Suriya: In klassischer Art habe ich das noch nicht erlebt, aber interessante andere Formen. Ich habe mich der Situation gestellt, Saranam zu erleben, wie er mit einer anderen Frau zusammen ist. Diese Aufgabe habe ich mir bewusst gestellt, weil ich Probleme mit meiner Anhaftung hatte. Ganz klar war,

Nimm deine Angst an die Hand. Nimm sie mit.

dass es ein ritueller Rahmen sein sollte. Das ermöglichte mir, mich für diesen Prozess zu entscheiden, der einen Anfang und ein Ende hat, mich vorzubereiten und mich dann in diesem Zeitraum selbst zu beobachten. Eine rituelle Form bietet sehr viel Halt. Hier war es so: Shiva und Shakti vereinigen sich, und ich bin diejenige, die das Ritual durchleitet.

Das heißt, ich *teile* diesen Prozess. Ich habe eine Verantwortung. Und zugleich habe ich die Möglichkeit, in die Beobachterposition meiner selbst zu gehen. Dadurch kann ich erfahren, was Emotionen in mir auslösen und wie ich sie kontrollieren und auflösen kann, und zwar positiv.

AM: Gibt es heutzutage Ängste, die größer sind als Todesangst?

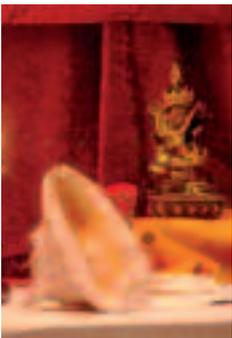
Suriya: Es gibt keine andere stärkere Angst. Es ist wichtig, dieses Thema für sich zu bearbeiten, um mehr innere Harmonie zu erzeugen: Wie gehe ich mit meiner Angst um? Letztlich führen alle Ängste zur Todesangst. Letztlich ist der Ursprung jeder Angst immer die Angst, dass wir nicht mehr existieren.

AM: Führt ihr alle Ängste darauf zurück?

Suriya: Ja, auch in der Liebesfähigkeit, und in der Orgasmusfähigkeit. Wenn wir immer tiefere Schichten betrachten, wird es letztlich der Tod sein, dem wir ins Auge blicken.

Saranam: Diese Angst bedeutet, dass ein Teil in uns,

Yoga sagt, du musst deine Dämonen austreiben. Tantra sagt, lerne sie zu lieben.



Ratio oder Ego, die Kontrolle nicht aufgeben will. Es ist eine Art an der vermeintlichen, so genannten Realität festzuhalten: Was wäre, wenn wir uns im Nichts auflösen?

Eine weitere Urangst ist unser schlechtes Gewissen. Wir haben alle eingeredet bekommen, dass wir nach dem Tod für unsere Sünden bestraft werden. Nach wie vor wirkt das in uns, auch wenn wir alle sagen, wir sind gar nicht mehr so richtig religiös. Das Christentum hat uns größtenteils darüber im Unklaren gelassen, was ›Sünde‹ ist: Muss ich mich schämen weil ich mich sexuell berühre, weil ich mich selbst liebe? Komme ich in die Hölle dafür? Das ist ein Beispiel von vielen. Heute kommen wir immer mehr dahin, an einen Gott zu glauben, der uns liebt, oder sogar an einen Gott, der zugleich wir selbst sind. Das ist die tantrische Botschaft: die Männer sind Gott, die Frau ist die Göttin.

AM: Muss das Ego für die Liebe sterben?

Saranam: Lerne, deine Dämonen zu lieben. Yoga sagt, du musst deine Dämonen austreiben. Tantra sagt, lerne sie zu lieben.

Suriya: Nimm deine Angst an die Hand. Nimm sie mit.

AM: Die Tibeter sagen, alles um uns ist Spiegelung. Kann man lernen, sich selbst im Partner zu erkennen?

Saranam: Ja, ganz deutlich.

Suriya: Ich nehme mich selbst auch wahr durch die Begegnung mit jemand anderem. Mein Gefühl bleibt bei mir, und ich erlebe mich durch das Zusammenspiel mit dem anderen.

Saranam: Psychologisch erklärt, bekommt man ja auch durch die Reaktion des Partners mit, wo man selbst steht. Man kann viel durch Kleinigkeiten lernen.

AM: Was bedeutet Transformation in der tantrischen Liebe und in der tantrischen Sexualität?

Suriya: In die Liebe schließe ich die Sexualität mit ein, da beides für mich zusammengehört. In tiefen orgastischen oder sinnlichen Zuständen, in tiefer Konzentration miteinander, erfahre ich: Je tiefer ich mich einlasse, umso weiter wird der Raum. Wenn ich flüchtig oder nebenbei streichle, dann ist dieses Moment schnell vorüber, und ich habe es kaum gespürt. Wenn ich mich tief in eine Berührung hineinbegebe, merke ich, dass ich mich selbst dabei spüre. In dieses Gefühl lasse ich mich immer tiefer hineinfallen. Dadurch entsteht eine Selbstvergessenheit. Das ist der Punkt, an dem der Raum immer freier wird, und auf einmal bist du mit allem verbunden. Diesen Punkt kannst du eigentlich in jedem Moment des Lebens, in jeder Situation erreichen.

Saranam: Ich sehe Suriyas Gesicht und empfinde Sehnsucht. Ich sehe ihren nackten Körper und empfinde Sehnsucht. Dann rieche ich ihren Duft und empfinde Sehnsucht. Dann entsteht bei mir eine sexuelle Erregung vorab, und ich empfinde noch mehr Sehnsucht. Dann kommen wir zusammen, und wenn sie die gleiche Sehnsucht empfindet, dann fangen wir an miteinander zu spielen. Wir denken nicht nach, wie soll ich das nun tun. Diese ganzen Techniken im Tantra sind mit Vorsicht zu genießen. Natürlich kann man vieles daraus lernen, aber manchmal sind es auch Umwege. Man versucht eigentlich durch die Techniken, seinen Kopf abzuschalten, um letztendlich wieder im Herzen zu landen. Aber du kannst auch im Herzen landen, indem du dich entscheidest zu lieben. Natürlich

gibt es auch Rituale, die wir ausprobieren. Dann experimentieren wir mit Techniken, weil es auch mal Spaß macht, zum Beispiel Yoga und sexuelle Vereinigung gemeinsam auszuprobieren. In unserer alltäglichen sexuellen Vereinigung versuche ich aber, ohne Technik völlig selbstvergessen zu sein. Dadurch wird es möglich, dass ich der sexuellen Urkraft die Führung überlasse.

AM: Welche Rolle spielt Kontrolle in der tantrischen Sexualität?

Saranam: Sexualität sollten wir mindestens eine Stunde lang zelebrieren, oder auch länger. Was wir hier den Männern beibringen, ist folgendes: Nicht durch Anspannung und zu viel Kontrolle kannst du deine Ejakulation zurückhalten, sondern durch Entspannung und Loslassen.

AM: Was ist mit Loslassen gemeint?

Saranam: Es geht erst einmal darum, alle Ziele loszulassen: Die Idee loszulassen, dass man irgendetwas erreichen muss. Es geht nicht darum, unbedingt einen Orgasmus zu haben, eine Erektion zu haben, oder jemanden zu befriedigen. Es geht nicht um ein Ziel, sondern es geht ums Spielen. Sexualität ist ein Spiel, es geht darum, herauszufinden, was Spaß macht und damit zu spielen. Schon allein die Gerüche, die mich mit ihr verbinden, allein das Sehen, das Hören, der Atem, der mich mit ihr verbindet, gibt mir Anregungen für 1000 oder 1001 Spiele, die alle sehr romantisch sein können. Erlaube dir, romantisch zu sein!

Suriya: Wir haben etwas verloren in der Sexualität, wir nehmen unsere natürlichen Impulse nicht mehr wahr. Wir haben Bilder im Kopf, Muster, eine Art, wie irgendetwas zu sein hat. Was unser Körper will, wie unser Körper Liebe machen will, das nehmen wir gar nicht mehr wahr. Dazu brauche ich natürlich auch Zeit, Ruhe und Gelassenheit, denn ich will mich einlassen. Im Grunde braucht man sich nur hineinfallen lassen in das, was der Körper spricht und einverstanden sein, mit dem was gerade geschieht.

Saranam: Es kann sein, dass du dich ganz zart vereinigst über Stunden, und nur ganz langsame Bewegungen machst, oder gar keine. Es kann aber auch sein, dass du entbrennst in wilden Bewegungen. Auch das kann sein. Es sind Vorurteile, dass nur das eine oder das andere gehen könnte. Aber der Körper macht das, wenn du seinen Impulsen

lauschst und sie nicht unterdrückst, wenn es keine unterschwelligeren Gefühlskonflikte gibt.

AM: Was ist dafür wichtig?

Saranam: Dass man innerlich entspannt bleibt. Sexualität ist die Kunst, Spannung zu halten und dennoch ganz entspannt zu bleiben. Aus der Anziehung zwischen Mann und Frau oder auch zwischen gleichen Geschlechtern kann eine unglaubliche Spannung entstehen: Du willst dir vielleicht schon die Kleider vom Leib reißen, aber tust es nicht, sondern wartest immer noch ab. Und in diesem Moment wirst du ganz weich. Für Männer heißt das, auch bei erigiertem Penis weiche Beckenbodenmuskeln zu haben. Wenn die Wildheit aus der inneren Entspannung heraus kommt, kannst du dich auch ganz schnell bewegen, und es ist geschmeidig und weich, nicht hart und fest. Auch deine Bauchmuskeln sind weich, und dein Brustraum lässt den Atem ganz zu, was dein Herzgefühl noch mehr öffnet.

Suriya: Ich entscheide mich, zu fühlen. Wenn ich wirklich bei mir bin und fühlen möchte, dann öffnet sich ein riesengroßer Raum. Ich habe keine bestimmten Bedingungen, um mich öffnen zu können. Das ist eine Frage der Entscheidung: Will ich oder will ich nicht? Ich will diesen Mann, ich will



Wenn ich mich tief in eine Berührung hinein begeben, merke ich, dass ich mich selbst spüre dabei. Auf einmal bist du mit allem verbunden.

mich vereinigen, ich entscheide mich für mein Gefühl: Ich will mich öffnen. Ich entscheide mich dazu zu sein, wo Berührung stattfindet. Meine Entscheidung ist, dass ich mich beachte und mich fühle.

AM: Warum fällt das vielen Frauen schwer?

Suriya: Frauen haben es oft schwer, sich dafür zu entscheiden, weil sie eine lange Zeit der Unterdrückung hinter sich haben. Auch junge Frauen. Sie wissen oft nicht, woher es kommt, aber es ist das Erbe der Mutter oder der Oma, mit deren Überzeugungen sie aufgewachsen sind. Viele Frauen haben tatsächlich nicht erfahren, dass sie wertgeschätzt werden. Im Tantra gibt es sehr viel Freude und Verehrung für die Frauen. Ich habe das selbst erfahren. Ich habe viel Heilung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren, im Geistigen, im Seelischen, im Geschlechtlichen, in Allem.

Das ist mein Schatz, den ich auffüllen konnte. Ich weiß, ich habe alles in mir. Ich brauche mich nur dafür entscheiden.

AM: Sollte jede Frau eine solche Phase erleben?

Suriya: Das sehe ich auf jeden Fall so. Es verändert viel. Aus meiner Fülle heraus kann ich dann vielmehr geben und viel mehr teilen. Weil ich fühle, ich bin es wert, und ich habe alles in mir. Das ist die Liebesfähigkeit. Aber wenn ich nie Liebe erfahren habe? Das muss gefüllt und genährt sein. Dafür bietet Tantra viele schöne und herzliche Begegnungen für Frauen. Sie werden wirklich auf Händen getragen.

Was unser Körper will, wie unser Körper Liebe machen will, das nehmen wir gar nicht mehr wahr.



AM: Was versteht ihr unter Anhaftung?

Saranam: Ein bekannter deutscher Industrieller hat sich umgebracht, weil man ihm nur ein paar Millionen übrig gelassen hat. Das ist Anhaftung. Anhaftung in der Liebe ist, wenn ich denke, dass mein Liebesgefühl und meine sexuelle Zufriedenheit durch den Partner kommen. Das heißt, ich haften daran an, dass er oder sie mich befriedigt, und dass er oder sie mich liebt. Ich liebe mich nicht selbst, sondern ich lasse mich lieben. Das wiederum hat zur Folge, dass Mann und Frau sich aus verletzten Gefühlen heraus nicht verstehen. Sie versuchen, den Partner als Privateigentum zu benutzen: Du bist mein Glück, also werde ich dich so lieben, dass du mir gehörst, und wenn du aus dieser Verabredung ausbrichst, dann werde ich dich hassen. Das ist, was in vielen Beziehungen passiert.

Suriya: Wenn ich glaube, dass ich ohne den anderen nicht leben kann, heißt das, er erfüllt mir lebenswichtige Wünsche, und ich bin völlig verloren, wenn er mich nicht mehr liebt. Das ist eine unglaubliche, existentielle Angst. Wenn ich diese Anhaftung an eine Person oder Bedürfnisbefriedigung loslasse, habe ich das Problem nicht mehr. Wie kann ich sie loslassen? Die Erkenntnis dahinter ist, dass es wichtiger ist, sich selbst zu lieben und sein Geschenk der Liebe dem anderen zu überreichen. Dieser schenkt auch, aus seinem Gefühl der Selbstliebe heraus. So kommt es zu einem gleichberechtigten Geben und Nehmen.

AM: Praktiziert ihr tantrische Liebe und

Sexualität als Paar oder rituell, oder beides?

Saranam: Wir praktizieren tantrische Liebe sowohl als Paar im Alltag als auch rituell, sowie auch noch mit anderen. Sowohl experimentell wie auch rituell. Diese gesamte Bandbreite versuchen wir zu erfahren, damit zu experimentieren und zu üben.

AM: In Kürze: Was bedeutet für euch »Ritual«?

Suriya: Eine feste, vorbereitete Struktur, an die sich jeder hält. Es gibt viele Formen, und die praktizieren wir auch. Es geht immer darum, in eine andere emotionale Haltung zu gehen, eine andere, vorurteilsfreie Sichtweise seiner selbst und des Partners, um sich dann ohne innere, seelische Blockaden oder Gefühle des Zweifels dem Aufbau der sexuellen Erregung, der Lust, aber auch des Herzgefühls hingeben zu können.

Saranam: Diese Struktur erleichtert es uns, gedankenlos zu werden und die Sexualität als Meditation zu erleben. Jeder Gedanke kann uns aus unserer Lust bringen und eingeübte rituelle Formen erleichtern es uns, uns besser auf unsere Gefühle und die energetischen Vorgänge konzentrieren zu können. Das Gemeinsame an allen tantrischen Ritualen ist: Shiva und Shakti, Kali und Rudra, die Götterpaare, die sich im Ritual vereinigen, zu zweit oder auch im Kreis, in der Gruppe. Sie sind Symbole für Mann und Frau, die während des rituellen Geschehens verinnerlicht werden. Diese symbolhafte Betrachtung des Menschen ist eine poetische Erhöhung voller Liebe und voller Selbstliebe, die im Ritual und in der darin entwickelten Haltung voller Verehrung dem oder den Sexualpartnern gegenüber wirken. Alle Unbewusstheit, alle Unstimmigkeiten werden zuerst symbolisch, und dann durch einen psychologischen Wirkungsmechanismus auch real aufgegeben zu Gunsten einer starken, intelligenten und empathischen Persönlichkeitsstruktur. Je intensiver die Lust- und Liebesgefühle zugelassen werden, umso stärker und nachhaltiger die Veränderung, Vertiefung, Verfeinerung des Bewusstseins. Oder, um es mit den Worten des Psychoanalytikers Wilhelm Reich zu sagen: Die Angst vor dem Orgasmusreflex macht uns neurotisch, fanatisch und eigennützig. Die tantrische Antwort darauf: Im Vereinigungsritual oder auch in anderen tantrisch-sexuellen Begegnungen zu zweit, zu dritt oder zu mehreren, wo Lust und Liebe sich im freien Fluss entfalten dürfen, wird dieser Prozess umgekehrt.

AM: Wie integriert ihr die sexuellen Kontakte mit anderen Partnern?

Suriya: Das ist unterschiedlich. Bei mir ist es so, dass ich keine feste parallele Beziehung bevorzuge. Das sind dann eher Begegnungen, wobei das ja immer fließend ist. Es ist nicht nur in dem Moment. Ich habe aber keine Beziehung, die vergleichbar ist zu der Beziehung zu Saranam, von der Intensität, Häufigkeit, und Festigkeit.

Saranam: Mir geht es sehr ähnlich. Ich habe auch keine vergleichbar intensive Beziehung wie mit Suriya, wobei ich auch die Grenze als fließend betrachte: Für das Tantra und auch für mich persönlich ist es unglaublich wichtig, dass ich jeden Menschen, dem ich sexuell begegne, auch lieben darf. Es ist nicht so wie bei Männern, die nach Hause kommen und sagen, weißt du, mir ist etwas passiert, ein Vorfall, aber ich habe die Frau ja nicht geliebt. Das funktioniert für mich nicht. Jeden Menschen, dem ich sexuelle begegne, möchte ich auch lieben, und ich möchte Suriya auch die Gelegenheit geben, diese Liebe auszudrücken, wenn sie jemanden liebt.

Wir haben manchmal auch Begegnungen zu dritt, mit einer anderen Frau oder einem anderen Mann, oder auch zu mehreren im Kreis. Wenn es mit einem Mann ist, nehme ich auch gerne körperlichen Kontakt zu diesem Mann auf. Wie weit hängt vielleicht von der Tagesstimmung ab. Ich bin eher heterosexuell aufgewachsen, und habe mich immer so gesehen. Später habe ich gemerkt, dass sinnliche Kontakte von Mann zu Mann sehr bereichernd sein können. Aber das überlassen wir immer dem Moment, wie weit, wie tief es denn gehen könnte. Es sind beglückende Momente, wenn wir zu mehreren sind. Ich merke, dass plötzlich die Liebe anfängt, überzufießen. Keiner ist mehr außerhalb dieses Gefühls. Das haben wir schon ein paar Mal erlebt, und das fand ich unglaublich. Es ist wie ein Eintauchen, ein kollektives Liebesgefühl.

AM: Was müsst ihr zueinander aufrechterhalten, damit eure Liebe über Jahre hinweg trägt?

Suriya: Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit miteinander und Wohlwollen. Dass der andere sich in seiner Liebe ausdrücken darf, mit wem auch immer. Zu erkennen, dass das ein unglaublich reicher Weg ist, dass nichts, was nach außen geht, weg ist. Dass diese tiefe und schöne Erfahrung immer zu mir zurückkommt. Das ist eine ganz tiefe Erkenntnis, die aber auch mit Schmerzen einhergeht, Gefühle wie: Geht er wirklich weg, hab ich's doch gewusst ... Aber zu

wissen: Wenn ich Kontrolle ausübe, wird der Drang nach außen immer stärker. Je offener, vertrauensvoller und ehrlicher der Weg miteinander ist, umso reicher kommt derjenige zurück und schenkt mir wieder seine Liebe.

Saranam: Für mich ist ganz wichtig, dass die Liebe zwischen uns beiden erst einmal funktioniert. Man kann sich in einer Beziehung, in der man eigentlich vielleicht manchmal doch überlegt, sich vom Partner trennen zu wollen, nicht solche Freiheiten erlauben. Beide Partner müssen wirklich wissen, wir wollen zusammenbleiben, weil wir uns nicht nur lieben, sondern weil wir auch miteinander wachsen wollen. Und das Gefühl haben, die Beziehung ist stabil, weil wir es uns wirklich wünschen. Die Sexualität zwischen uns beiden muss auch befriedigend sein. Wenn ich das Gefühl hätte, sie wendet sich mir sexuell nicht zu, oder sie lässt bestimmte Sachen aus einem mir unerklärlichen Grund weg, z.B. weil sie von Männern verletzt wurde, dann würde ich ihr nicht so leicht solche Freiheiten zugestehen können. Aber auch das könnte bedeuten, dass ich ihr wichtige Lebenserfahrungen versperre, nur weil ich mich selbst so wichtig nehme. Zweitens ist es wichtig, die Partnerin auch einzubeziehen. Ich habe keine Nebenbeziehung, von der sie nichts weiß. Ich tendiere sogar dazu, sexuelle Lieb-



Loyalität heißt für mich, jemanden nicht einfach so zu verlassen, bloß weil die Konflikte überhand nehmen.

schaften als Teil des Freundeskreises zu betrachten. Das ist eine ungewöhnliche Ansicht, aber ich denke es kann so sein, dass man im Freundeskreis auch sexuelle Begegnungen hat.

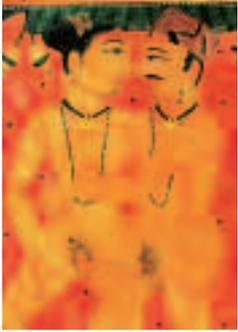
AM: Was versteht ihr unter Vertrauen und unter Treue?

Saranam: Wahrhaftigkeit, Loyalität. Ich finde, sie darf zehn Menschen lieben oder hundert, oder wenn sie möchte, darf sie auch alle acht Milliarden Menschen lieben, natürlich auch sexuell, solange sie zu mir loyal ist und sich selber auch treu ist, das ist meine tiefe Überzeugung. Loyalität heißt für mich, jemanden nicht einfach so zu verlassen, bloß weil die Konflikte überhand nehmen. Ich denke, wir Menschen könnten viel unkomplizierter mit Konflikten umgehen, müssten uns nicht so häufig oder so verbittert trennen, wie wir es in unseren Freundschafts- und Liebesbeziehungen immer wieder tun. Vorausgesetzt, wir kümmern uns darum, unsere Verletz-

lichkeit, unsere Minderwertigkeitsgefühle, unsere Eifersucht oder auch unsere Wut- und Ohnmachtsgefühle liebevoll zu verwandeln in Gelassenheit, in das Bewusstsein unserer tiefen Selbstannahme.

AM: Was macht ihr, wenn ein Partner gegen sich selbst lebt? Wenn er oder sie sich selbst und euch wehtut? Wie liebt man dann weiter?

Saranam: Wir beide haben miteinander so etwas Schlimmes noch nicht erlebt.



Suriya: Wir haben so etwas noch nicht erlebt. Ich würde ihm einen Spiegel vorhalten und ihm letztendlich die Entscheidung überlassen, auch wenn es mir sehr weh tut. Vielleicht würde ich noch andere Menschen zu Hilfe holen aus meinem Kreis, um noch mal von anderer Seite darauf zu schauen. Manchmal treten Muster auf, in denen der Partner gar keine Möglichkeit mehr hat, eine Spiegelung zu geben. Wenn dann jemand von außen noch dazu kommt, ein Freund, würde ich das auch noch nutzen.

Ich entscheide mich, zu fühlen. Ich will mich öffnen.

Saranam: Man muss auch bereit sein, sich von Menschen zu trennen, die einem nicht gut tun, aber in Liebe. Und vielleicht später wieder eine ganz tolle Freundschaft aufzubauen. Es kann sein, dass das Ganze abkühlt, wenn die Positionen nicht mehr so verhärtet sind, und man kommt in Freundschaft wieder zusammen. Jedenfalls freue ich mich darüber, dass Suriya und ich nicht dazu neigen, es mit der Selbstentfremdung zu übertreiben. Das ist, glaube ich, gar nicht unser Naturell.

AM: Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

Suriya: Ich wünsche mir, dass unsere Beziehung sich weiter verwandelt, dass unsere Liebesfähigkeit sich erweitert, erneuert, verändert. So empfinde ich schon seit einiger Zeit, und dieses Gefühl ist unglaublich schön. Es bleibt nie stehen. Ich wünsche mir, dass die Liebe nicht aufhört. Es könnte sein, dass wir mal eine Zeit getrennt sind oder tatsächlich auch andere Wege gehen, aber sie würde nie zu Ende sein. Das weiß ich. Ich wünsche mir noch viel Zeit mit Saranam. Das genieße ich gerade sehr.

Saranam: Ich wünsche mir auch viel Zeit mit Suriya, dass wir gemeinsam wachsen, uns energetische Zustände erschließen, und sich die Intensität unse-

rer Nähegefühle noch vertieft: Wo ich dachte, es ist schon sehr tief, kann es sich noch tiefer anfühlen. Dieses überfließende Liebesgefühl ist für mich ein großes Geheimnis in meinem Leben, das ich gern ganz entschleiern möchte. Ich möchte gern immer noch tiefere Schichten meiner Gefühle entdecken, sexuell wie herzlich, um letztendlich Jahr für Jahr immer leidenschaftlicher die ganze Welt umarmen zu können. Wir Menschen sind Liebende, die sich einbilden, Krieger sein zu müssen.

Ich möchte die Menschen gerne durch eine ungewöhnliche Lebensform inspirieren. Ich wünsche mir kreative Ideen für unsere Gemeinschaft, und ich möchte auch für die Kinder da sein. Kinder könnten, wenn wir sie noch mehr verehren würden, unsere lachenden, verspielten Lehrer sein. Ich denke, wir sollten neue Regeln des Zusammenlebens, der Liebe, des sexuellen Umgangs miteinander erfinden: Das Leben könnte sehr orgiastisch sein. Menschen können auf dieser Welt ihre sexuelle Kraft dazu nutzen, andere, sinnlichere Denkstrukturen aufzubauen. Ein durch Lebensfreude, Sinnlichkeit und orgastische Zustände trainiertes Gehirn nimmt alles lockerer, hat mehr Spaß am Leben und ist weniger anfällig für Aggressivität. *Make Love not War* – Dieser Spruch der Achtundsechziger ist für mich immer noch gültig. Für Suriya und mich wünsche ich mir, dass wir das als Lehrer, aber auch als Künstler in die Welt hinaustragen. TV

Das Interview wurde geführt von Angela Mahr.

Internet:

Angela Mahr: www.liebe-als-weg.de

Saranam und Suriya: www.diamond-lotus.eu

Artikel zum Thema in früheren Ausgaben

TV 13: Andro – Tantra. Im anderen das Göttliche umarmen

TV 13: Acyutananda Swami – Tantra – Kann Sex auch Yoga sein? Tantra aus der Sicht eines indischen Mönches

TV 14 + 15: Sacinandana Swami – Die Liebe aus der materiellen Fessel befreien. Interview über Bhakti-Yoga und Tantra

TV 22: Dr. Joachim Reinelt – Kundalini. Die kosmische Kraft im Inneren des Menschen

TV 44: Tantra: Angela Mahr – Sex und Erleuchtung. Wie geht das zusammen?

Integrative systemische Coaching Ausbildung Intensiv – professionell - individuell

coaching-spirale.com

Die Coaching Ausbildung ist methodenübergreifend und ganzheitlich. Sie eignen sich fundierte Coaching Kompetenz an und begeben sich in einen persönlichen Entwicklungsprozess innerhalb eines sicheren Rahmens. Sie lernen nachhaltig am Modell.

Sie arbeiten bereits während der Ausbildung mit echten Klienten und wenden an, was Sie lernen. Die Ausbilderinnen sind selbst mehr als 14 Jahre in diesem Beruf tätig und geben ihr Wissen aus über 4000 Coachings weiter.

Ausbildungsleitung:
Alexandra Schwarz-Schilling
und Christin Colli

DCV Deutscher
Coaching
Verband e.V.
Zertifizierte Ausbildung



Coaching Spirale® GmbH
Coaching | Seminare | Ausbildung

Anzeige

Nachtmeerfahrten – Eine Reise in die Psychologie und Spiritualität von C.G. Jung

Film von Rüdiger Sünner und Podiumsgespräch
Dr. Gerhard Wehr, Gary Lachman (London), Hanni Studer (Bern),
Dr. Rüdiger Sünner, Moderation: Dr. Gunter Friedrich

Samstag, 1. Oktober

Kassel

Großes Bali Kino im Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1

Quantenphilosophie und Spiritualität

Symposium

Dr. Ulrich Warnke, Dr. Dagmar Uecker

Sonntag, 16. Oktober

Berlin

Urania, An der Urania 17

Mann – Frau Eine neue Vision der Einheit

Symposium

Marianne Sigrist, Karin Metzenthin,
Dr. Stephan Sigrist, Dr. Roger Kalbermatten

Sonntag, 20. November

Frankfurt

Zoogesellschaftshaus, Bernhard-Grzimek-Allee 1

Näheres unter
www.stiftung-rosenkreuz.de



STIFTUNG
ROSENKREUZ

Anzeige

SEIN

Bewusstsein intelligent leben

Hilft nur noch Beten?

www.sein.de

Zeitschrift für
Persönliches Wachstum
Spirituelle Ökologie
Wissen & Weisheit
Neue Wirtschaft
Gemeinschaft
Sein

Anzeige